

Training an der Multifunktionswand

Montag

Tabata - Intervall Training	16:30 – 17:30 Uhr
Funktionelles Training Teens 11-15	15:30 – 16:30 Uhr

Dienstag

Funktionelles Ganzkörpertraining	8:30 – 9:30 Uhr
Funktionelles Ganzkörpertraining	18:15 – 19:15 Uhr

Mittwoch

Funktionelles Training Rücken	16:00 – 17:00 Uhr
-------------------------------	-------------------

Donnerstag

Funktionelles Ganzkörpertraining Fokus Kraft	8:30 – 9:30 Uhr
Funktionelles Ganzkörpertraining	17:00 – 18:00 Uhr

Freitag

Funktionelles Ganzkörpertraining	8:30 – 9:30 Uhr
Funktionelles Ganzkörpertraining	15:00 – 16:00 Uhr
Funktionelles Ganzkörpertraining	17:00 – 18:00 Uhr

- Funktionelles Ganzkörpertraining ist ein Zirkeltraining, welches in kleinen Gruppen bis max. 6 Personen ausgeführt wird



Therapie · Werk Pleye
... alles unter einem Dach